

Beste sportvrienden,

De dagen zijn nu korter en de lange zomer, die gevoelsmatig van april tot en met oktober duurde, is echt ten einde. Prachtige herfstkleuren, paddestoelen en mooie nevels is ons deel. Ook dit seizoen heeft zo zijn bekoringen.

Dit jaar bestaat de Looptgroep 20 jaar en we vieren dit zaterdagavond in de Vereniging. Ben je vanwege drukte vergeten je aan te melden doe dat dan alsnog even bij Jeroen jabbosch62@gmail.com



Omdat je de oktoberNieuwsbrief pas ontvangen hebt deze keer niet zo veel nieuwigheden, ik wilde graag vlak voor de feestavond er nog eentje uitbrengen. Vandaar ook enkele verwijzingen naar activiteiten die je misschien ook interesseren.

Verslag Simon Schilder over zijn Amsterdam-marathon op zondag 18 oktober.

Eindelijk was het zover.

Na een lange voorbereiding met een kleine blessure tussendoor was het hoog tijd om van start te gaan. Zaterdag al naar Noord-Holland toegegaan want op zondag om half tien was de start. Met zestien duizend man om 9 uur in het Olympisch Stadion met Dree Hazes met bloed, zweet en tranen meezingen is ook wel apart. Ik had me voorgenomen om mijn eigen tempo te lopen en me niet te laten verleiden om met anderen mee te gaan. De eerste 10 km ging in 47:20 en daar was ik tevreden mee. Toen kwam het stuk naar Ouderkerk aan de Amstel en daar stond heel veel wind en moest ik het iets rustiger aan doen.

Een persoonlijk record ging het in ieder geval niet worden, dus had ik me voorgenomen om onder de 3:30 uur te lopen. Na 42 km en 195 meter kwam ik in 3:29:18 over de finish en was daar zeer tevreden mee. Ik was erg blij dat mijn vrouw en dochter er waren want na zo'n afstand ben je toch de controle over je lichaam even kwijt en dan is het fijn om geholpen te worden met omkleden zodat je even rustig kunt herstellen. Het blijft toch altijd weer een rot eind en na afloop denk je altijd even 'waar doe ik dit voor', maar ik zit nu toch al weer te denken aan een volgende uitdaging.



Al met al een hele leuke en gezellige marathon met veel mensen langs het parcours en absoluut een aanrader om een keer te lopen.

Springendalloop

Wil je graag nog met de Springendalloop op zaterdag 15 november meedoen maar heb je vergeten je tijdig in te schrijven? Je kunt als je wilt onder mijn naam meedoen want ik ben verhinderd. Ik heb me voor de 10 km ingeschreven, maar wil je een andere afstand lopen dan zal de organisatie daar geen enkele moeite mee hebben. Graag even een mailtje naar r.siemelink@gmail.com. Om te voorkomen dat er zich straks 10 Siemelinks bij de start melden dus eerst even mailen.

We hebben weer een sponsor erbij.



We hebben er een nieuwe sponsor voor de Heurnetocht bij, Schoenmaker Voetcomfort in Oldenzaal. Kijk maar eens op <http://www.schoenmaker-voetcomfort.nl/> Leden van de loopgroep krijgen vanaf nu 15% korting op wandelschoenen. Zo worden ze o.a. Meindl en Lowa verkocht.

Montana in Concert



Er liggen nog steeds 2 vrijkaartjes ter waarde van € 19 bij de secretaris voor een concert van Zanggroep Montana. Zaterdagavond 15 november in de Martinuskerk in Losser. Als soliste zal optreden Karin Hertsenberg. Heb je belangstelling dan bellen of mailen.

Website:

De website is van ons allen. Wil je graag iets gepubliceerd of aangepast hebben op het openbare gedeelte of op het Ledengedeelte laat het de secretaris dan weten, mail of bel. Inloggen op het Ledengedeelte kan door de eerste drie letters van je voor- en achternaam bij Gebruikersnaam in te vullen en bij het wachtwoord hetzelfde aangevuld met de laatste twee cijfers van je geboortjaar. Na eerste aanmelding natuurlijk het wachtwoord even veranderen

De Joomla-motor waarmee onze website draait wordt door Mark Visschedijk door een nieuwe vervangen en er wordt aansluitend een Shoutbox geïmplementeerd. Het vernieuwen op gezette tijden is nodig om hackers en andere kwaadwillenden voor te zijn. Als het goed gaat merkt niemand iets van de overgang.

Verjaardagskaarten

In de vorige Nieuwsbrief stond een oproep voor een vrijwilliger om samen met Joyce Haastrecht de verjaardagskaarten in De Lutte te bezorgen. Er heeft zich tot op heden nog niemand gemeld. Vind je het geen punt om af en toe ergens een kaartje door de bus te doen reageer dan even naar secretaris@loopgroep.nl

Snertloop zondag 7 december

De voorbereidingen zijn in volle gang, het blijft een topper.

Het startschot voor de al weer 30e editie zal dan klinken, 30 keer sportieve gezelligheid. Eerst een sportieve inspanning door het mooie Twentsche landschap om daarna met z'n allen gezellig te genieten van de heerlijke [Wilmersberg snert](#). Vanwege het 30 jarig jubileum ontvangt elke deelnemer ook nog een jubileumpresentje.

Veel beginnende lopers gebruiken de Snertloop om hun eerste vijf of tien kilometer wedstrijd te lopen door onze prachtige bosrijke en glooiende omgeving. Dus aarzel je nog om deel te nemen: gewoon doen!

Wil je de organisatie van "Geef Luuk de ruimte" ondersteunen dan biedt het inschrijfformulier op de website je de mogelijkheid een vrijwillige donatie aan de stichting te doen. Zie laatste artikel van deze Nieuwsbrief.

Als de blaadjes vallen depressie



Kun je een depressie beïnvloeden met hardlopen? Volgens Bram Bakker ontlast bewegen niet alleen de overbelaste hersenschors, maar helpt het ook tegen een passieve leefwijze. Hoe is de verhouding tussen bewegen, praten en pillen?

Succesvol bewegen in ieder geval heeft neurobiologische en psychologische effecten. Welke van deze twee mogelijke verklaringsmechanismen het meest bijdraagt aan het gunstige effect van Sportief Wandelen - cg. hardlopen is tot op heden niet

met volledige zekerheid te zeggen. De heer [Dr. Bram Bakker](#) die naast psychiater, schrijver ook hardloper is behandelt mensen met depressies, eet- en angststoornissen. Hij publiceerde veel boeken, waaronder: *Loden last, het taboe rond zelfmoord* (2004), *Running Therapie* (2008) en *Blijf beter!* (2013).

[Vrijhof/Amphitheater, dinsdag 11 november 19.30-21.00 uur.](#)

Move it! Hoe beweeg jij?

Waarom altijd ver weg gaan als er dichtbij huis ook veel is?

Zo is er vanaf 11 oktober t/m 25 mei 2015 in Natura Docet "WonderryckTest jezelf van top tot teen in beweging".

Waarom zou je als mens moeten bewegen? Lekker hangen op de bank.

Zitten op een terrasje, mensen kijken.

Maar ja, iemand moet dat drankje brengen en als er een leuk persoon

voorbij komt wil je er achteraan kunnen gaan! Dus, je moet wat. Iets zet je lichaam aan om actie te ondernemen.

Een sein uit je brein, een puls naar je hart, stevige botten voor de houvast en spieren om actie te ondernemen. Test jezelf en kijk of je een vaart maakt of een zittenblijver bent.

Move it! Meet je BMI, vergelijk je hartslag met die van een muis en een olifant, doe een ademtest, kijk of je ogen laten zien wat er werkelijk aan de hand is, bestudeer spiermodellen, skeletten, harten en longen van verschillende dieren én van jezelf.

Ouders en grootouders, kinderen en kleinkinderen kunnen samen nagaan hoe je lichaam in beweging komt, en blijft. Je hebt daarvoor kracht (uit je spieren en je skelet), energie (uit je hart en je longen) en informatie (via je hersenen en zintuigen) nodig. Dat zet de 650 spiermotoren in je lijf aan om actie te ondernemen (terwijl een auto er maar doorgaans maar één heeft!).



GEEF LUUK DE RUIMTE

Beste mede-sporter(s),



Al jaren lang zijn wij, Simon en Theo, actieve leden van LG De Lutte, elkaars trainingsmaatjes, directe burens in Losser, maar ook de opa's van onze kleinzoon Luuk.

Hoewel Luuk een vrolijk manneke is van 2,5 jaar, kent hij diverse beperkingen, zowel lichamelijk als geestelijk. Omdat er aanpassingen moeten worden gedaan aan de woning van zijn ouders (€ 70.000,-), gezorgd moet worden voor vervoer (rolstoelgeschikt) en ook voor de aanschaf van noodzakelijke orthopedische hulpmiddelen (niet alles wordt 100 % vergoed), is

er een stichting in het leven geroepen: "GEEF LUUK DE RUIMTE" (KvK), die het bovenstaande wil verwezenlijken. Draagt u Luuk een warm hart toe, stort dan a.u.b. een bijdrage.

Facebook: <https://nl-nl.facebook.com/GeefLuukderuimte>

Rek. nr.: **IBAN NL 55 INGB 0006 5397 40**
T.n.v.: **Stichting: "Geef Luuk de ruimte"**
www.luuksanders.nl
Losser

DANK U WEL !

